



**ВСЕРОССИЙСКАЯ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
«АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»**

**«МАСТЕРСКАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

**Материалы фестиваля практик  
Инклюзивного образования**

**Хабаровск 2019**

УДК 378+377.5

ББК 74.58+74.5

С56

**Редакционная коллегия:**

Горбунова Галина Александровна – директор КГБ ПОУ ККТиС

Дементьева Ольга Анатольевна – заместитель директора по НМР КГБ ПОУ ККТиС

Ефремова А.С. - руководитель базовой профессиональной образовательной организации, обеспечивающей поддержку региональной системы инклюзивного профессионального образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по программам среднего профессионального образования КГБ ПОУ ККТиС

С56 Мастерская педагогического опыта профессионального образования: фестиваль практик инклюзивного образования: материалы и доклады / редкол.: Горбунова Г.А., Дементьева О.А., Ефремова А.С. - Комсомольск-на-Амуре: 2019, - 46 с.

В сборнике представлены материалы положительного опыта инклюзивного обучения, методик обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (по нозологиям), практик психолого- педагогического сопровождения обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

Материалы, вошедшие в сборник, публикуются в виде, представленном авторами.

УДК 378+377.5

ББК 74.58+74.5

©КГБ ПОУ ККТиС, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Формирование социально - бытовых навыков у обучающихся с ментальными нарушениями на примере занятия по социально-бытовой адаптации	4
Развитие коммуникативных навыков обучающихся на уроках с профессионально-прикладной направленностью	16
Адаптационная дисциплина как компонент инклюзивного профессионального обучения лиц с ментальными нарушениями	22
Бинарный урок как средство обучения лиц с ментальными нарушениями	30

## **Формирование социально - бытовых навыков у обучающихся с ментальными нарушениями на примере занятия по социально-бытовой адаптации**

*Голега Карина Геннадьевна, социальный педагог Ресурсного учебно-методического центра по обучению инвалидов и лиц с ОВЗКГБ ПОУ ККТuС, г. Комсомольск-на-Амуре*

Когда после многолетнего обучения в коррекционной школе подросток с ментальными нарушениями начинает относительно самостоятельную жизнь, он неизбежно сталкивается с проблемами в организации личной жизни, в развитии межличностных отношений, то есть в социализации.

Одним из условий успешной социализации, обеспечивающих обучающемуся определенное качество жизни в изменившихся обстоятельствах, является адаптация к самостоятельной жизни в условиях отсутствия излишней опеки и тотального контроля взрослых. Важную роль здесь играет формирование социально - бытовых навыков.

В силу определенных особенностей жизнедеятельности обучающимся с ментальными нарушениями сложно самостоятельно приобретать специфические знания и применять их на практике.

Дисциплина «Социально - бытовая адаптация» адаптационно-реабилитационного курса позволяет подросткам овладеть некоторыми необходимыми навыками самостоятельной жизни, в частности, касающимися необходимости своевременного ухода за одеждой, что позволит создать положительный визуальный имидж подростка в социуме.

Одно из занятий дисциплины - бинарное занятие «Правила и способы выведения пятен на одежде». Материалы, используемые в процессе данного занятия, а также ситуации, смоделированные с использованием данных материалов, демонстрируют наиболее часто встречающиеся явления загрязнения одеж-

ды в повседневной жизни. Приобретенные знания и навыки помогают подросткам не только овладеть способами выведения пятен в домашних условиях подручными средствами, но и показывают, насколько эффективно можно использовать совокупные знания различных предметных областей.

Успешность формирования и развития социально-бытовых навыков, касающихся необходимости своевременного ухода за одеждой, оценивается не только наличием теоретических знаний по данному вопросу, но и способностью подростка применять освоенные технологии выведения пятен в различных жизненных ситуациях.

Таким образом, практико-ориентированное занятие по вопросам социально-бытовой адаптации может стать одним из наиболее перспективных и результативных видов обучения в инклюзивном образовании по формированию «новых» жизненно важных навыков.

## **Тема: Правила и способы выведения пятен на одежде**

**Цель:** научить обучающихся выводить пятна на одежде в домашних условиях подручными средствами

**Задачи:**

**Образовательная:**

- ознакомление обучающихся с правилами и способами выведения пятен на одежде в домашних условиях подручными средствами (реактивами).

**Коррекционно-развивающая:**

- совершенствование умения формулировать лаконичный ответ на заданный вопрос;

- коррекция и развитие связной устной речи через описание алгоритма действий;

- развитие навыков пооперационного самоконтроля.

**Воспитательная:**

- формирование умения работать в паре;

- формирование опрятности и аккуратности.

**Время проведения:** 45 минут

**Оборудование:** компьютер, проектор, экран, раздаточный материал для проведения практической работы, образцы ткани с пятнами различного происхождения, карточки с заданиями, реактивы, цветные мелки.

**Реактивы и посуда:** лимонный сок, пероксид водорода, этиловый спирт (96%), вода, уксус 3%, жидкое моющее средство, чашка Петри (10 шт), комочки ваты (10 шт.)

### **Ход занятия**

#### **I. Организационный момент**

**Социальный педагог РУМЦ:** Добрый день, ребята!

Наш урок мы начнем с просмотра небольшого видеосюжета (эпизод из жизни).

Такая неприятность, как пятна на одежде, наверняка случалась с каждым. Пятно можно посадить в самое неподходящее время и в самом неподходящем месте. От пятен не застрахован никакой человек, даже самый аккуратный. Очень обидно, если страдают любимые вещи.

Возникает проблема: как избавиться от пятен?

Ребята, может, кто-нибудь из вас уже пробовал удалять пятна на одежде?

Ответы обучающихся.

Давайте сформулируем тему сегодняшнего урока.

Сформулированная тема записывается на доске.

## II. Актуализация знаний.

**Социальный педагог РУМЦ:** Итак, вопрос: «Как избавиться от пятна на одежде?», - интересует многих людей. Ведь если пятно не отстирывается с первого раза, не выбрасывать же любимую вещь или бежать за подобной в магазин. Специалисты-химики утверждают, бесследно можно вывести практически любое пятно на одежде.

Давайте подумаем: «Что нам необходимо знать, чтобы удалить пятно на одежде?»

В ходе беседы с обучающимися преподаватель на доске рисует схему:



**Социальный педагог РУМЦ:** Ребята, давайте рассмотрим подробнее каждый элемент данной таблицы.

**I** – природа (происхождение) пятна. Какие бывают пятна по своей природе?

Ответы обучающихся (пятна от жира, крови, ягод, косметики)

Важным условием эффективного удаления пятен, как мы с вами выяснили, является определение материала (II), на котором образовалось пятно.

Ребята, а как определить материал, правильнее сказать, состав ткани, из которого изготовлено изделие?

Ответы учащихся (по внешнему виду, на ощупь, степени сминаемости, способом горения, из этикетки на одежде).

Преподаватель: Ребята! По способу горения, сминаемости и т.д. вы сможете определить только искусственный, синтетический или натуральный материал перед вами, а достоверный состав ткани вы узнаете, только прочитав этикетку на изделии, которую необходимо хранить. Этикетка для одежды давно стала знакомой деталью, без которой невозможно представить себе ту или иную вещь. Этот небольшой кусочек картона или ткани кажется таким привычным, что многие задумываются – а для чего вообще нужна этикетка, не лучше ли обойтись без нее? А ведь именно этикетка информирует покупателя о составе ткани, а также о способе ухода за изделием.

Этикетки раздаются обучающимся, чтобы еще раз заострить внимание на предоставленной информации.

### **III – способы удаления пятен**

Преподаватель демонстрирует на экране ментальную карту: классификация пятен, обобщение информации. *(Приложение 1)*

#### **Условно все пятна можно разделить на следующие группы:**

1. Пятна, отмываемые водой. Как правило, это пятна от продуктов, акварельных красок, некоторых видов красителей.
2. Пятна, удаляемые при помощи растворителя (бензина, ацетона, спирта). Эти пятна можно посадить машинным маслом, кремами, воском, жиром.
3. Пятна, не растворимые в воде или растворителе. Эти пятна возникают от дубильных веществ (присутствуют в соке некоторых ягод), некоторых видов красок, плесени.
4. Пятна, выводимые после предварительной подготовки. В основном, это пятна от травяных настоев, зелени или крови.

## **Физкультминутка.**

### **III. Мотивация.**

**Социальный педагог РУМЦ:** А сейчас представим такую жизненную ситуацию: вы испачкали свою любимую вещь, например, поставили пятно на платье или брюках.

Сразу хочу вам дать 2 маленьких совета:

- 1) первое, что необходимо сделать, когда пятно посажено – это предотвратить его дальнейшее растекание на чистые участки одежды. Чтобы пятно не впитывалось в глубокие слои ткани, его следует промокнуть бумагой или тряпкой.
- 2) как только одежда испачкалась, нужно сразу начинать отстирывать пятно. Во многих случаях ручная либо машинная стирка позволяют без труда вывести пятно.

Вернемся к нашей ситуации, постирав платье или брюки, пятно при стирке не исчезло, и вы, зная, что в колледже работает преподаватель химии, решили обратиться к нему за помощью.

**Преподаватель химии:** Ребята, чтобы избавиться от пятна, я предлагаю вам применить некоторые химические хитрости, основанные на знании моего удивительного предмета. Так как химию вы не изучаете, я вам буду помогать. У вас на партах находится раздаточный материал. Изучите табл. 1. В таблице предложены способы выведения различных пятен без использования моющих средств. (*Приложение 2*)

**Преподаватель химии:** Обратите внимание, совсем не обязательно приходить в химическую лабораторию за реактивами для удаления пятен, все вещества, указанные в таблице, как правило, имеются у каждого из нас дома.

### **IV. Применение знаний и умений**

Инструктаж по технике безопасности.

Группа делится на 5 подгрупп, в каждой подгруппе 3 человека. Каждой подгруппе выдается карточка с заданием. Обучающиеся выполняют практическую работу. (*Приложение 3*)

**Преподаватель химии:** я предлагаю вам провести небольшое исследование. Так как мы ограничены по временем, проведём наш эксперимент только на одном виде ткани: белая х/б.

У вас на партах контейнеры с оборудованием и веществами, карточки с заданием. Работа проводится в подгруппах. Первый обучающийся удаляет пятно с помощью жидкого моющего средства. Второй обучающийся использует вещества, рекомендуемые в тбл.1 (раздаточный материал). Третий обучающийся результаты работы заносит в таблицу 2 «Результаты практической работы». Далее мы подводим итог нашего исследования. Сравниваем результаты.

*(Приложение 4)*

#### **V. Рефлексия.**

Каждая группа отчитывается о результатах исследования.

Составление рекомендаций по выведению пятен на одежде.

#### **VI. Постановка домашнего задания.**

1. Поиск информации по удалению различных видов пятен
- 2\*. Проведение домашнего эксперимента по удалению пятен (не является обязательным)

Ментальная карта: классификация пятен, обобщение информации

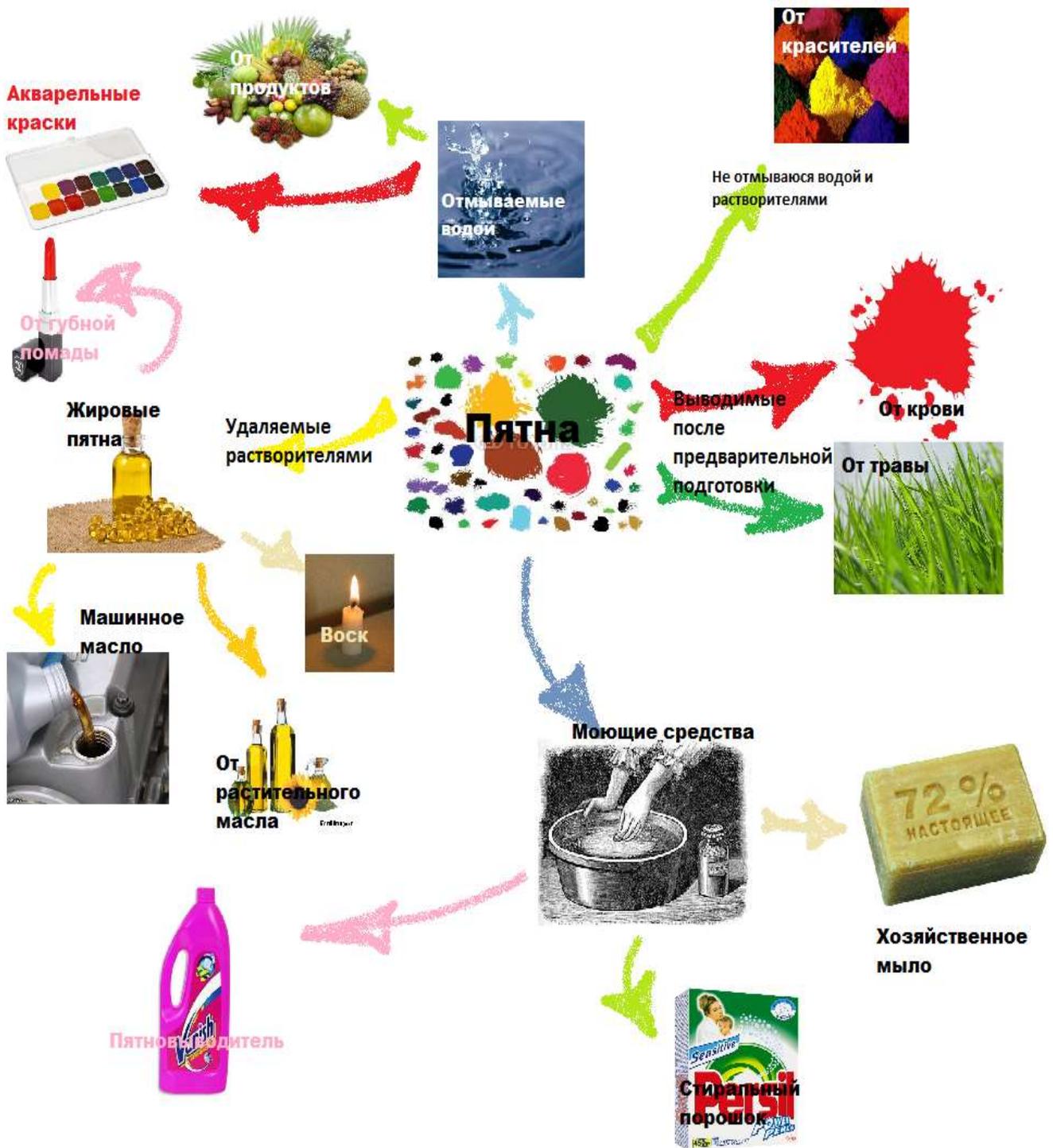


Таблица 1 «Способы выведения пятен»

Природа пятна	Способ удаления	Примечание
<b>1. Пятно от кетчупа</b>	Загрязненную ткань необходимо обработать холодной водой, после чего – перекисью, в завершении – промыть в большом количестве чистой воды	Не подходит для деликатных тканей, поскольку используемые вещества могут испортить вещь или рисунок на ней
<b>2. Травяные пятна</b>	Вывести пятна от травы и цветов можно при помощи этилового спирта. Необходимо ватным тампоном, смоченным в спирте, протереть участок с пятном, пока оно полностью не исчезнет. Затем необходимо постирать ткань в горячей воде с порошком или мылом.	Не подходит для деликатных тканей, поскольку используемые вещества могут испортить вещь или рисунок на ней
<b>3. Пятна от кофе</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сразу промыть под струёй холодной воды.</li> <li>2. Обработать 3% раствором пероксида водорода до исчезновения пятна.</li> <li>3. Выстирать обычным моющим средством.</li> </ol>	Не подходит для деликатных тканей, поскольку используемые вещества могут испортить вещь или рисунок на ней
<b>4. Пятна от ягод</b>	Пятна от смородины, черники, вишни необходимо протереть тряпкой, смоченной в уксусе, после чего стирать обычным способом.	
<b>5. Пятна от ржавчины</b>	Для выведения пятен от ржавчины с одежды можно использовать сок лимона.	

**Карточка №1**

**Природа пятна:** пятно от кетчупа.

**Задача:** используя жидкое моющее средство (1-й обучающийся) и предложенные в тбл.1 вещества (2-й обучающийся), выяснить наиболее эффективный способ удаления пятна.

Результаты записать в таблицу 2. Сделать вывод.

**Карточка №2**

**Природа пятна:** пятно от травы.

**Задача:** используя жидкое моющее средство (1-й обучающийся) и предложенные в тбл.1 вещества (2-й обучающийся), выяснить наиболее эффективный способ удаления пятна.

Результаты записать в таблицу 2. Сделать вывод.

**Карточка №3**

**Природа пятна:** пятно от кофе.

**Задача:** используя жидкое моющее средство (1-й обучающийся) и предложенные в тбл.1 вещества (2-й обучающийся), выяснить наиболее эффективный способ удаления пятна.

Результаты записать в таблицу 2. Сделать вывод.

**Карточка №4**

**Природа пятна:** пятно от ягод смородины.

**Задача:** используя жидкое моющее средство (1-й обучающийся) и предложенные в тбл.1 вещества (2-й обучающийся), выяснить наиболее эффективный способ удаления пятна.

Результаты записать в таблицу 2. Сделать вывод.

## Карточка №5

**Природа пятна:** пятно от ржавчины.

**Задача:** используя жидкое моющее средство (1-й обучающийся) и предложенные в тбл.1 вещества (2-й обучающийся), выяснить наиболее эффективный способ удаления пятна.

Результаты записать в таблицу 2. Сделать вывод.

Таблица 2 «Результаты практической работы»

Природа пятна	Вещества, используемые для удаления пятна	Результат	Вывод

## **Развитие коммуникативных навыков обучающихся на уроках с профессионально-прикладной направленностью**

*Кравченко Елена Ивановна, преподаватель  
КГБ ПОУ «Комсомольский-на-Амуре кол-  
ледж технологий и сервиса»  
г. Комсомольск - на - Амуре*

Получение образования людьми с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами является важным условием их дальнейшей успешной социализации, обеспечения самореализации в различных видах профессиональной деятельности.

При трудоустройстве любой человек не раз сталкивается с необходимостью проходить собеседование, показывая не только свои профессиональные знания, но и общее развитие. Грамотно составленное резюме при поиске работы, заявление при поступлении на работу, культура речи в общении с коллегами и клиентами важны для каждого специалиста, увеличивают шансы реального трудоустройства.

В связи с этим особое внимание при составлении образовательной программы следует уделить способам и приёмам, которые позволят обучающимся - инвалидам и обучающимся с ограниченными возможностями здоровья наряду с освоением программы профессионального обучения овладеть умением эффективного общения с руководством, коллегами, потребителями.

Дисциплина Культура речи даёт широкие возможности интеграции с дисциплинами профессионального цикла. Учитывая специфику обучающихся и ограниченное количество часов на усвоение программы, следует максимально *приблизить теоретические* знания к решению *практических* проблем.

Интегрированный урок Культуры речи с дисциплинами профессионального цикла расширяет возможности для развития коммуникативных способностей лиц с ОВЗ в условиях, приближенных к реальным.

Целями интегрированных уроков в данных условиях обучения являются: осознание актуальности учебного материала, применение знаний в новых условиях, повышение уровня коммуникативных навыков, формирование стиля общения, поведения.

При разработке уроков Культуры речи с профессиональной направленностью необходимо иметь достаточно полные данные о профессии, чтобы создать учебную ситуацию для актуализации знаний и умений.

Интегрированный урок в форме пресс-конференции на тему «Дальневосточный гектар: культура диалога» был подготовлен и проведён вместе с преподавателем дисциплины «Почвоведение» в группе «Рабочий зелёного хозяйства». В 2017 году государственная программа «Дальневосточный гектар» стала доступна для всех россиян. Выпускники колледжа также имеют возможность участвовать в этой программе как граждане России.

В ходе учебной пресс-конференции обучающиеся закрепили следующие профессиональные знания и умения: строение почвы, определение её состава, свойств, географическое распространение. Вместе с этим они применили умения речевого взаимодействия, включали в речь профессионализмы и термины, строили высказывания адекватно ситуации.

Таким образом, интегрированные уроки Культуры речи с профессиональной направленностью отражают принцип достижения уровня образовательной, профессионально-трудовой подготовки для последующей социализации личности.

Список литературы:

1. Портал информационной и методической поддержки инклюзивного среднего профессионального образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья <http://spo.wil.ru/>
2. Красноперова А. Г. Профессионально-трудовая социализация в образовательном процессе комплекса // Современные проблемы науки и образования. – 2008. – № 2.; <https://science-education.ru/ru/article/view?id=2625>

## **ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЯ**

### **«ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ГЕКТАР: КУЛЬТУРА ДИАЛОГА»**

**Цель учебного занятия:** формировать у обучающихся способность к рефлексии знаний и умений

#### **Задачи:**

1. Систематизация и обобщение знаний о строении почвы, её состава, свойств, географическом распространении; совершенствование речевого взаимодействия
2. Корректировать устойчивое внимание, память путём подбора примеров из изученного материала; обогащение словарного запаса путём включения в него профессионализмов и терминов
3. Содействовать воспитанию интереса к своей профессии, активизации познавательного интереса к изучению дисциплин «Культура речи», «Основы почвоведения»

**Образовательные технологии:** технология коммуникативного обучения, игровые (ситуативно-ролевые) технологии, обучение в сотрудничестве (работа в малых группах), технология творческого мини-проекта, здоровьесберегающие технологии, технология коррекционного выравнивания (восполнение пробелов у обучающихся с низким уровнем знания языка)

**Оборудование:** мультимедийный проектор; 2 видеофильма, видео «Производственная гимнастика», презентация, таблички: «специалист-почвовед», «специалист-эколог», «специалист-агроном», «газета «Амурский меридиан», «газета «Тихоокеанская звезда», «журнал «Дальний Восток», «пресс-секретарь», «специалист Управления сельского хозяйства», буклеты «Информация для участников программы ДВ-гектар», Памятки по культуре диалога, блокноты, ручки.

#### **Организация пространства:**

Парты в кабинете расставлены по трём сторонам в соответствии с участниками пресс-конференции: специалистами, представителями прессы и общественно-

сти, пресс-секретарём и специалистом Управления сельского хозяйства. Проекционный экран расположен с четвёртой стороны, в зоне хорошей видимости.

### **Методы:**

Словесный - беседа, вопросно-ответный способ переработки информации;

Наглядный - показ (районы края на карте), демонстрация (опыт по определению свойств почвы);

Практический - (формулирование вопросов, составление связного ответа)

**Целевая аудитория:** обучающиеся I курса группы РЗХ-14 (Рабочий зелёного хозяйства)

### **Ведущие:**

«пресс-секретарь» - Кравченко Е. И. , преподаватель дисциплины «Культура речи»;

«специалист Управления сельского хозяйства» - Ахметшина Ю. Б., преподаватель дисциплины «Основы почвоведения».

## **Этапы урока**

### **I. Мотивационный этап.** (Вхождение в игру)

*Цель: определить тему конференции, общее направление работы, смоделировать игровую ситуацию, озвучить задачи участников.*

*Вступительное слово «пресс-секретаря» (преподавателя дисциплины «Культура речи») о цели пресс-конференции, порядке работы, представлении специалистов.) (1 мин)*

*Вступительное слово «специалиста Управления сельского хозяйства» (преподавателя дисциплины «Основы почвоведения») (1 мин)*

Просмотр видеоролика о Законе «ДВ-гектар» (2 мин)

### **II. Деловая игра.**

*Цель: актуализировать знания, умения, полученные в результате изучения дисциплины «Основы почвоведения» и «Культура речи».*

«Специалисты» отвечают на вопросы: (до 20 мин)

1. Журналист газеты «Амурский меридиан»

- *Добрый день! Читателей нашей газеты интересует вопрос: в каком районе*

*самые благоприятные почвы для возделывания картофеля? Спасибо.*

2. Представитель общественности:

*- Скажите, пожалуйста, можно ли самостоятельно определить свойства почвы? Спасибо.*

(ответ сопровождается видеодемонстрацией опыта о свойствах почвы)

3. Представитель общественности:

*- Здравствуйте! Объясните, пожалуйста, влияет ли климат на свойства почвы? Спасибо.*

4. Журналист «Дальний Восток»:

*- По данным статистики, Дальневосточный гектар берут для создания малого бизнеса. Дайте совет читателям нашего журнала, что можно выращивать в Амурском районе. Спасибо.*

5. Представитель общественности:

*- Здравствуйте, уважаемые специалисты! Я хочу взять гектар в Сидовичском районе для разведения крупного рогатого скота. Смогу ли я выращивать корма на своей земле? Спасибо.*

### **физкультпауза**

**«Пресс-секретарь» предлагает сделать небольшой перерыв и провести «производственную гимнастику» (видеоролик) (5 мин)**

После перерыва «пресс-секретарь» предлагает продолжить общение журналистов со специалистами. (6 мин)

6. Журналист газеты «Тихоокеанская звезда»:

*- Здравствуйте! В нашу редакцию поступают вопросы от читателей, например, каков гумусовый слой почвы в Ханкайском районе? Спасибо.*

7. Представитель общественности:

*- Прошу дать совет: как можно повысить теплопроводность почвы, чтобы уберечь посадки от вымерзания. Спасибо.*

Роль преподавателей на данном этапе состоит в том, чтобы следить за регламентом пресс-конференции, точностью употребления терминов, культуры диа-

лога.

### **III. Подведение итогов (Выход из игры)**

*Цель: Проанализировать и оценить успешность достижения цели и задач урока.*

«Специалист Управления сельского хозяйства» подводит итог, ещё раз перечисляя основные характеристики почвы. (1 мин)

«Пресс-секретарь» задаёт вопросы представителям общественности и журналистам: (3 мин)

- Была ли интересной и полезной информация?
- Что узнали нового о почвах Дальнего Востока?
- Какие знания необходимы для работы на земле?
- Удалось ли установить диалог?
- Благодаря чему речевое общение стало взаимно полезным?

«Пресс-секретарь» благодарит участников, предлагает специалистам выбрать самый интересный вопрос и в подарок вручить его автору буклет. Затем обращается к представителям прессы и общественности с просьбой отметить работу специалиста, чьи ответы были наиболее полезными (критерии оценки на слайде). Лучший специалист получает Сертификат участника пресс-конференции.

*Просмотр видеоролика (Дальний Восток – земля тружеников) (2 мин)*

### **IV. Рефлексия (1 мин)**

Рефлексия настроения и эмоционального состояния «Светофор».

Всем участникам конференции «пресс-секретарь» предлагает выбрать и приклеить на плакат с изображением карты Дальнего Востока стикер:

красный – настроение приподнятое, воодушевление

зеленый – спокойное

синий – уныние, упадок

### **V. Домашнее задание (1 мин)**

1. Придумать свой вариант использования ДВ-гектара, оформить рекламное выступление.

## **Адаптационная дисциплина как компонент инклюзивного профессионального обучения лиц с ментальными нарушениями**

*Саликова Елена Сергеевна,  
методист РУМЦ по обучению инвалидов и  
лиц с ОВЗ КГБ ПОУ «Комсомольский-на-  
Амуре колледж технологий и сервиса»  
г. Комсомольск - на - Амуре*

Одним из приоритетных направлений образования детей с ментальными нарушениями является обеспечение для них реальной возможности получения профессии. Овладение профессией – одно из важных условий реализации потенциала ребенка с ограниченными возможностями здоровья, при правильном подходе может стать средством его реабилитации и адаптации к жизни в обществе.

«Закон об образовании» на федеральном уровне закрепил понятие «профессиональное обучение» и возможность его получения обучающимися «с различными формами умственной отсталости» не имеющими основного общего или среднего общего образования.

Профессиональное обучение лиц с ментальными нарушениями в Колледже осуществляется на основе программ профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих, адаптированных для указанных лиц.

Важным компонентом инклюзивного образовательного процесса является включение в адаптированную программу профессионального обучения адапционно - реабилитационного курса, способствующего социальной и профессиональной адаптации обучающихся с ментальными нарушениями.

Для лиц с интеллектуальной недостаточностью характерны недоразвитие познавательных процессов, замедленность восприятия, несформированность навыков учебной деятельности, поэтому сочетание профессионального обуче-

ния и коррекционной работы на уровне организации педагогического процесса является важным фактором реабилитации и адаптации для данной категории обучающихся.

В адаптационно-реабилитационный курс вошли такие дисциплины как:

- Социально – бытовая адаптация,
- Социально – средовая ориентация,
- Социально – профессиональная адаптация,
- Психология делового общения,
- Основы поиска работы и трудоустройства.

Адаптационные дисциплины способствуют развитию у обучающихся с ментальными нарушениями личностных качеств, необходимых для жизни в обществе и при трудоустройстве. Они изучаются на протяжении всего срока обучения и являются обязательными для всех слушателей адаптированных программ профессионального обучения.

Педагогическая направленность адаптационных дисциплин - содействие формированию у обучающихся с ментальными нарушениями комплекса знаний и умений, необходимых для освоения адаптированной программы профессиональной подготовки, успешного трудоустройства в дальнейшем.

Освоение адаптационной дисциплины предполагает не только изучение теоретического материала, отобранного с учетом психофизиологических особенностей данной категории обучающихся, но и проведение практических занятий. Практические занятия проводятся с использованием активных форм обучения: деловые и ролевые игры, экскурсии (включая виртуальные), тренинги.

Программы адаптационных дисциплин разработаны специалистами РУМЦ по обучению инвалидов и лиц с ОВЗ, тематика и содержание ежегодно пересматриваются с учетом анализа вновь поступившего контингента, интересов и запросов подростков.

**Программа адаптационной дисциплины**  
**АРК.02 Социально – средовая ориентация**

**1. Паспорт программы адаптационной дисциплины**

**1.1 Область применения программы:** является частью адаптированной программы профессионального обучения для лиц с ОВЗ (ментальные нарушения)

**1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной программы профессионального обучения:** адаптационно – реабилитационный курс

**1.3 Цели и задачи адаптационного курса – требования к результатам освоения адаптационного курса:**

**Цель:** содействие социализации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, адаптации их в обществе.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся с ОВЗ **должен уметь:**

1. ориентироваться в городе;
2. добираться общественным и междугородним транспортом до пункта назначения;
3. пользоваться основными и дополнительными маршрутами от дома к различным учреждениям;
4. применять правила поведения и общения в общественных местах и учреждениях культуры;
5. пользоваться Интернетом, «полезными» сайтами;
6. пользоваться банковскими картами;
7. обращаться в государственные учреждения и многофункциональные центры.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся с ОВЗ **должен знать:**

1. основные улицы и районы города;
2. порядок пользования общественным транспортом;
3. основные предприятия торговли, виды;

4. основные правила покупки через интернет;
5. операции с банковскими картами;
6. учреждения и организации социального назначения;
7. порядок обращения в государственные организации и учреждения;
8. порядок обращения в правоохранительные органы, МЧС.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы адаптационной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 17 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 17 часов;

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	17
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	17
в том числе: практические занятия	7

## 2.2 Тематический план и содержание адаптационной дисциплины

Наименование разделов	Содержание учебного материала, практические занятия обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Тема 1. Мой город</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	1.1   Город Комсомольск-на-Амуре – инженерная и промышленная столица Дальнего Востока России.	1
	<i>Практическое занятие № 1</i> Виртуальная экскурсия «Мой город – Комсомольск-на-Амуре: вчера, сегодня, завтра»	1
<b>Тема 2. Транспорт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	2.1   Виды городского транспорта. Порядок оплаты проезда. Льготный проезд.	1
	<i>Практическое занятие № 2</i> Междугородний транспорт: ориентирование в расписании. Проездные документы на междугородние перевозки: виды; приобретение, возврат, обмен.	1
<b>Тема 3. Торговля</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>
	3.1   Виды предприятий торговли. Услуги торговли.	1
	<i>Практическое занятие № 3</i> Банковские карты: назначение, виды. Как пользоваться банкоматом: пошаговая инструкция (видеоурок)	1
	<i>Практическое занятие № 4.</i> Приобретение товаров через интернет магазины: преимущества и недостатки, правила безопасности при совершении платежей.	1
<b>Тема 4. Средства связи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	4.1   Виды связи в Российской Федерации. Услуги связи.	1
	<i>Практическое занятие № 5</i> Мобильная связь. Интернет. Официальный интернет-портал государственных услуг: регистрация, основные функции и задачи портала (видеоурок).	1

<b>Тема 5. Семья и семейные отношения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	5.1	Семья как пространство жизнедеятельности	1
	<i>Практическое занятие № 6</i> Государственные учреждения социального обслуживания семьи и детей: основные виды деятельности, виды социальных услуг.		1
<b>Тема 6. Бюджет семьи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	6.1	Бюджет семьи, статьи расходов.	1
	<i>Практическое занятие № 7</i> Планирование и расчет семейного бюджета.		1
<b>Тема 7. Учреждения и ор- ганизации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>
	7.1	Предоставление государственных услуг через государственные учреждения и многофункциональные центры	1
	7.2	Правоохранительные органы, МЧС: функции, местонахождение, порядок обращения	1
	7.3	Учреждения культуры, Центры досуговой деятельности: местонахождение, правила поведения	1
	7.4	Организации здравоохранения: местонахождение, порядок обращения.	1

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно – методической документации;
- библиотечный фонд.

##### **Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением для преподавателя;
- мультимедиа проектор;
- демонстрационный экран;
- аудиовизуальные средства обучения;
- электронные носители информации

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

1. Методические разработки преподавателя по дисциплине.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. <https://www.kmscity.ru/>Официальный сайт органов местного самоуправления г. Комсомольска-на-Амуре
2. [https://www.avtovokzaly.ru/raspisanie/komsomolsk\\_na\\_amure/avtostanciya](https://www.avtovokzaly.ru/raspisanie/komsomolsk_na_amure/avtostanciya)  
Автовокзал г. Комсомольска-на-Амуре
3. <http://www.mfc27.ru> МФЦ Комсомольск-на-Амуре
4. <https://kgkucspnkms.mszn27.ru/> КГКУ «Центр социальной поддержки населения по г. Комсомольску-на-Амуре»

5. <https://srcnkoms.mszn27.ru/> КГКУ «Комсомольский-на-Амуре центр социальной помощи семье и детям»
6. [https://27.мвд.пф/umvd/personOVD/UMVD\\_Rossii\\_po\\_g.\\_Komsomolsku\\_na\\_Amure](https://27.мвд.пф/umvd/personOVD/UMVD_Rossii_po_g._Komsomolsku_na_Amure) - официальный сайт УМВД России по г. Комсомольску-на-Амуре

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</b> - добираться общественным и междугородним транспортом до пункта назначения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- покупать продукты;</li> <li>- составить приблизительный расчет расходов бюджета семьи;</li> <li>- пользоваться основными средствами связи;</li> <li>- пользоваться банковскими картами</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- названия улиц;</li> <li>- правила дорожного движения;</li> <li>- виды общественного транспорта, правила поведения в нем;</li> <li>- права и обязанности членов семьи;</li> <li>- культурные и государственные учреждения в городе;</li> <li>- порядок обращения в государственные организации и учреждения.</li> </ul>	<p>Решение ситуационных задач</p> <p>Опрос, беседы</p> <p>Моделирование ситуаций</p> <p>Развитие сюжета по заданной теме</p> <p>Дидактические игры</p>

## **Бинарный урок как средство обучения лиц с ментальными нарушениями.**

*Сигаева Ольга Петровна, преподаватель  
Кузнецова Наталья Сергеевна, препода-  
ватель КГБ ПОУ «Комсомольский-на-  
Амуре колледж технологий и сервиса»  
г. Комсомольск-на-Амуре*

На современном этапе развития системы образования наиважнейшую роль уделяют не только получению теоретических знаний, но и их применению в практической деятельности. Сейчас решающим звеном системы образования является способность обучающегося реализовать свои знания в повседневной жизни, в социуме. Умение обучающегося с ментальными нарушениями проявить свои знания и навыки в современном, технически развитом и быстро меняющемся мире, это залог его успешной адаптации в обществе, на производстве.

Если будущему выпускнику образовательного учреждения с сохраненным интеллектом сориентироваться, «найти себя», найти достойную работу нелегко, то обучающемуся с интеллектуальными нарушениями сделать это гораздо сложнее. Помочь ему в этом призвана поэтапная и планомерная система образования. Весь процесс обучения подростка с ментальными нарушениями построен на основе его дальнейшей социализации в обществе. Социально адаптирующая направленность профессионального обучения помогает найти ту социальную нишу, в которой недостаток развития максимально компенсируется, позволяя вести независимый социально и материально достойный уровень жизни.

Так как главная задача обучения обучающихся с ментальными нарушениями – это их социальная адаптация, то организовывать процесс обучения необходимо при взаимосвязи теоретического материала с практическим при-

менением. А также, для повышения уровня заинтересованности и активного восприятия учебного материала проводить взаимосвязь теоретической части с жизненными примерами. Один из способов достичь наилучшего результата в активизации психических процессов – это организовывать и проводить бинарные уроки.

Бинарный урок – это нетрадиционный вид урока, позволяющий реализовывать межпредметную связь и интеграцию предметов. Цель бинарного урока – создать условия мотивированного практического применения знаний, навыков и умений, дать возможность обучающимся почувствовать себя успешными в процессе обучения, получить от него радость и удовлетворение. Такой урок позволяет, в рамках приобретения практического опыта, проверить уровень понимания обучающимися теоретического материала.

Бинарный урок по теме «Здоровье и математика» объединяет такие предметные области, как «Математика в профессии» и «Социально - бытовая адаптация». Обучающимся с ментальными нарушениями сложно производить математические расчеты, встречающиеся в повседневной жизни, а также они не знают правил необходимых для сохранения своего здоровья, этот урок как раз направлен на разъяснение принципов здорового образа жизни, которые помогут обучающимся данной категории чувствовать себя увереннее в повседневной жизни.

Особенности эмоционально-волевой сферы оказывают влияние и на формирование мотивации, интересов подростка с интеллектуальной недостаточностью. Проблемы сохранения здоровья, демонстрация принципов здорового образа жизни через решение математических задач на расчет нормативов здорового питания способны оказать гораздо больше влияния, чем учительная беседа.

С учетом психофизиологических особенностей лиц с ментальными нарушениями предложенная информация предоставлена в виде небольших логически и по смыслу законченных фрагментов, состоящих из простых

предложений, не допускающих лишних слов и выражений, поскольку данная категория лиц с трудом постигает смысл воспринимаемого и испытывает быструю утомляемость. Предлагаемые для самостоятельного выполнения задания простые, не требующие больших умственных усилий.

В силу недоразвития целенаправленной деятельности, присутствия неточности речевых движений, неумения подбирать подходящие по смыслу слова, самостоятельное формирование темы и цели вызывает у них затруднения и требует помощи педагога. Так как у них снижена мотивация к обучению и развита внушаемость, то мы их мотивировали на урок необходимостью полученных знаний для успешной дальнейшей социальной и профессиональной деятельности.

В целях развития коммуникативных качеств личности, необходимых им для дальнейшей жизни, урок построен в форме игры, где обучающиеся разбиты на команды. Помимо этого, работа в команде позволяет им в меньшей степени испытывать дискомфорт перед аудиторией, помогает им поддерживать друг друга в принятии решений, помогает преодолевать свою безынициативность и несамостоятельность. Задумка игры связана с принятием обучающимися на себя роли ячейки в системе трудового коллектива. То есть, мы предлагаем им представить, что они трудоустроились и начали свою профессиональную жизнь.

В силу слабой концентрации внимания и усидчивости, урок построен с применением и чередованием различных видов заданий. Это кодированные задания, которые сменяются другим видом деятельности – работой по таблицам, где им необходимо посчитать количество витаминов в том или ином блюде.

На каждом этапе урока присутствует наглядность в виде раздаточного материала с таблицами и условием задачи, и этот же материал дублируется в виде презентации на слайде. Это связано с тем, что такие обучающиеся воспринимают информацию зрительно, поэтому должна быть наглядность.

В силу быстрой утомляемости, а также в целях поддержания здоровьесберегающего режима, по нормативам, спустя 20 минут от начала урока, с обучающимися проводится физкультминутка, по завершении которой им предлагается вспомнить сколько раз они выполнили то или иной упражнение, и задание на внимательность – посчитать сколько всего было упражнений.

В целях развития мелкой моторики, которая отвечает за формирование мыслительных процессов, нами предусмотрено задание «Потребительская корзина», выполнение которого связано с выбором и наклеиванием стикеров с продуктами в потребительскую корзину. Это задание, имеет социальный характер, так как позволяет распределять свою заработную плату равномерно в течение всего месяца.

Также им предлагается дифференцированное домашнее задание «Составить дневное меню с учетом норм потребления килокалорий для девочек и мальчиков», которое также имеет социальный характер и индивидуально для каждого обучающегося.

Главная задача образовательного процесса при работе с обучающимися с ментальными нарушениями – это сформировать и развить социально значимые и профессиональные навыки с учетом их психофизиологических возможностей. Наш урок – это демонстрация способов, форм и методов обучения для достижения поставленной цели.

**Тема урока: Здоровье и математика.**

**Цель урока:** закрепить вычислительные навыки при выполнении действий на расчет потребительской корзины.

**Задачи урока:**

*Образовательная:* Совершенствование навыка сложения и умножения; обобщение знаний о здоровом и рациональном питании.

*Коррекционно-развивающая:* Корректировать логическое мышление, мелкую моторику, коммуникативные навыки через работу в группах.

*Воспитательная:* Формирование правильного отношения обучающихся к своему здоровью, пропаганда здорового образа жизни.

**Формы работы на уроке:** фронтальная, индивидуальная, групповая.

*Оборудование:*

1. ПК для учителя, телевизор для обучающихся.
2. Презентация урока.
3. Карточки с заданиями и таблицами для обучающихся.
4. Индивидуальные карточки.
5. Дифференцированные карточки для самостоятельной работы.

### **Ход урока.**

#### **1. Организационный момент.**

Здравствуйте! Мы рады видеть вас на своем уроке. Староста, сколько обучающихся присутствует на уроке, сколько отсутствует? Спасибо.

#### **2. Активизация познавательного процесса.**

Мы хотим начать урок словами великого мыслителя Гейне: «Единая красота, которую я знаю, - это здоровье»

И вот первая загадка про самый главный секрет о том: «Без чего невозможно жить на свете ни человеку, ни птице, ни животным?» (питание)

– Правильно ребята! Это питание. Без него невозможно представить нашу жизнь. Мы едим разнообразную пищу, а также всевозможные хлебобулочные

изделия. Но если приготовить первые и вторые блюда по своему вкусу может каждый человек, то испечь хлеб дано не каждому. Поэтому сегодня мы будем говорить с вами о вашей профессии и еще на темы, которые близки каждому человеку. А о чем именно, вы узнаете, посмотрев небольшой **видеофрагмент (видеофрагмент о работе пекаря)**.

### 3. Сообщение темы урока, постановка цели.

Какие ключевые слова встретились вам в этом видеофрагменте по профессии «Пекарь»? (здоровье, рецептура) – Верно, сегодня мы будем говорить и решать с вами задачи, связанные с сохранением вашего здоровья. Итак, тема урока «Здоровье и математика».

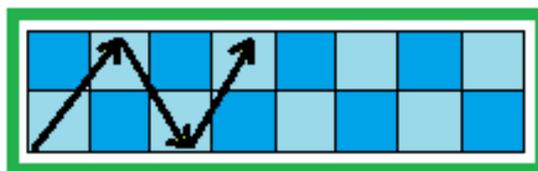
### 4. Актуализация опорных знаний.

Приступим к работе. Вы разбиты на две команды, которые будут соревноваться между собой. Команда «Пекарь» и команда «Повар». Ваша задача - правильно отвечать на все вопросы и зарабатывать баллы. Та команда, которая наберет наибольшее число баллов, объявляется победителем.

А теперь, давайте заглянем в будущее и представим, что вы уже окончили образовательное учреждение и устроились на работу, каждый по своей профессии.

С самого первого рабочего дня вы даете людям не только вкусную еду, но и еще то, о чем будет идти речь в нашем первом задании. Отгадайте, о чем пойдет речь. (Кодированное задание на фразу «здоровое питание» Слайд)

#### ЗАШИФРОВАННЫЕ СЛОВА



Н	Д	Е	Р	Н	В	С	Е
З	К	О	М	О	А	О	З

Т	И	Н	А	О	И	К
П	Р	Т	Л	Н	Б	Е

Еда, которую вы употребляете в пищу, должна быть сбалансирована, богата витаминами и минералами. Так как дефицит какого-либо вещества в организме может привести к серьезным заболеваниям. Например, дефицит железа сказывается на росте и устойчивости к инфекциям. От наличия меди

зависит прочность связок и сухожилий. Недостаток (полное прекращение поступления в организм) витамина С (аскорбиновая кислота) приводит к развитию такого заболевания, как «цинга». (Слайд). Поэтому в пищу нужно употреблять салаты и хлебобулочные изделия, не изготовленные из пшеничной очищенной муки, так как в ней после обработки практически не остается полезных веществ для организма.

А сколько витаминов группы В содержится в крупах и мучных изделиях? Вашим первым заданием будет выяснить это.

**1 задание. (Работаем по 1 таблице)**

**Содержание витаминов в 100 граммах продуктов, выраженная в мг.**

<i>Продукты питания</i>	<i>Содержание витаминов в 100 г, мг</i>				
	<b>Бета каротин</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>В<sub>3</sub></b>	<b>В<sub>9</sub></b>
<b>КРУПА</b>					
Гречневая	0,01	0,53	0,2	4,19	0,032
Рисовая	-	0,08	0,04	-	19
Овсяная	0,001	0,49	0,11	1,1	0,029
Манная	-	0,14	0,07	1	0,023
Перловая	-	0,12	0,06	2	0,024
Кукурузная	0,2	0,13	0,07	1,1	19
Пшеничная	0,02	0,62	0,04	1,55	0,04
Толокно	-	0,22	0,06	0,7	-
<b>МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ</b>					
Хлеб ржаной	0,01	0,18	0,08	0,67	0,03
Хлеб пшеничный	0,001	0,16	0,05	1,54	0,027
Хлеб с отрубями	-	0,19	0,11	1,46	-
Сушки	-	0,15	0,04	1,23	-
Макаронны	-	0,17	0,04	0,001	0,002

**Команда «Пекарь»:** посчитайте сколько миллиграмм витаминов группы В содержится в 100 граммах ржаного хлеба. Посчитайте сколько мг витаминов группы В содержится в 500 граммах ржаного хлеба. (Один представитель команды выполняет задание у доски).

**Решение:** В<sub>1</sub> – 0,18 мг, В<sub>2</sub> – 0,08 мг, В<sub>3</sub> – 0,67 мг, В<sub>9</sub> – 0,03 мг.

В сумме 0,96 мг в 100 гр ржаного хлеба. В 500 гр ржаного хлеба:  $0,96 \cdot 5 = 4,8$  мг

**Команда «Повар»:** посчитайте сколько миллиграмм витаминов группы В содержится в 100 граммах гречневой каши. Посчитайте сколько мг витаминов группы В содержится в одной порции (200 граммах) гречневой каши. (Один представитель команды выполняет задание у доски).

**Решение:**  $B_1 - 0,53$  мг,  $B_2 - 0,2$  мг,  $B_3 - 4,19$  мг,  $B_9 - 0,032$  мг.

В сумме 4,95 мг в 100 гр гречневой каши. В 200 гр ржаного хлеба:  $4,95 \cdot 2 = 9,9$  мг.

**(Проверка результатов,  
присвоение баллов команде победившей в 1 конкурсе).**

Критерии оценивания:

Невыполненное задание – 0 баллов;

Частично выполненное задание – 1 балл;

Полностью выполненное задание – 2 балла

**Вывод по 1 конкурсу:** Очень часто люди отказываются в пользу поддержания своей фигуры от каш и хлеба, изделий в которых находится витамин В.

А это неправильно, так как недостаток витамина В отрицательно влияет на нашу кожу, волосы и ногти.

Немаловажную роль для организма играет витамин С.

**2 задание. (Рассчитаем содержание витаминов)**

**Содержание витаминов в 100 граммах продуктов, выраженная в мг.**

<i>Название продуктов</i>	<i>Содержание витаминов в 100 г, мг</i>			
	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>С</b>	<b>В<sub>6</sub></b>
Лук репчатый	—	0,20	10,0	0,12
Морковь	9,00	0,63	5,00	0,13
Огурцы	0,06	0,10	10,0	0,04
Петрушка (зелень)	1,70	1,80	150	0,18
Перец сладкий	2,00	0,67	250	0,50

Редька	0,02	—	29,0	0,06
Редис	—	—	25,0	0,10
Ревень	0,06	0,20	10,0	0,04
Салат	1,75	0,66	15,0	0,18
Свекла	0,01	0,14	10,0	0,07
Томаты	1,20	0,39	25,0	0,10
Тыква	1,50	—	10,00	0,13
Фасоль стручковая	0,40	0,10	20,0	0,16
Шпинат	4,50	2,50	55,0	0,10

**Команда «Повар»:** посчитайте сколько миллиграмм витамина С содержится в 100 граммах салата, состоящего из: огурцов, репчатого лука, томатов, сладкого перца, салата и редиса. Посчитайте сколько мг витамина С содержится в 200 граммах салата. (Один представитель команды выполняет задание у доски).

**Решение:** Витамин С в 100 гр продукта:

1. огурцы – 10 мг,
2. лук репчатый – 10 мг,
3. томаты – 25 мг,
4. салат – 15 мг,
5. редис – 25 мг.

В сумме в 500 гр салата содержится 85 мг витамина С.

В 100 гр содержится  $85/5 = 17$  мг.

В 200 гр салата содержится  $17*2 = 34$  мг витамина С, 34 мг

**Команда «Пекарь»:** посчитайте сколько миллиграмм витамина С содержится в 100 граммах овощной начинки для пирога, состоящей из:лука репчатого, морковь, сладкого перца, тыквы и фасоли. Посчитайте сколько мг витамина С содержится в 200 г граммах начинки. (Один представитель команды выполняет задание у доски).

**Решение:** Витамин С в 100 гр продукта:

1. фасоль – 20 мг,
2. лук репчатый – 10 мг,
3. морковь – 5 мг,
4. свёкла – 10 мг,
5. тыква – 10 мг,

В сумме в 500 гр начинки содержится 55 мг витамина С.

В 100 гр содержится  $55/5 = 11$  мг.

В 200 гр салата содержится  $11*2 = 22$  мг витамина С, 22 мг

**(Проверка результатов,  
присвоение балла победившей во 2 конкурсе команде).**

*Критерии оценивания:*

Невыполненное задание – 0 баллов;

Частично выполненное задание – 1 балл;

Полностью выполненное задание – 2 балла

**Вывод по 2 конкурсу:** Суточная норма витамина С должна составлять:

для детей - 30-70 мг, для взрослых - 60-100 мг.

Не будем забывать, что чрезмерное употребление витаминов также наносит вред организму, как и их недостаток.

Труд повара и пекаря очень тяжелый. Простояв полдня на ногах, работнику нужен полноценный отдых.

Перерыв для отдыха и питания не включается в рабочее время и не оплачивается. Его продолжительность составляет от 30 минут до 2 часов.

### 3 задание. (Рассчитаем обеденное время)

**Команда «Пекарь»:** Продолжительность обеденного перерыва 30 минут. Посчитайте, сколько времени уходит у вас на обеденный перерыв за 5-ти дневную рабочую неделю и сколько часов отдыха составит за 4 недели.

Решение:  $30 \cdot 5 = 150$  мин = 2 ч 30 мин – в неделю.

За 4 недели:  $150 \cdot 4 = 600$  мин / 60 = 10 часов.

**Команда «Повар»:** Продолжительность обеденного перерыва 30 минут. Посчитайте, сколько времени уходит у вас на обеденный перерыв за 6-ти дневную рабочую неделю и сколько часов отдыха составит за 4 недели.

Решение:  $30 \cdot 6 = 180$  мин = 3 ч – в неделю.

За 4 недели:  $180 \cdot 4 = 720$  мин / 60 = 12 часов.

### (Проверка результатов, присвоение балла победившей в 3 конкурсе команде).

#### Критерии оценивания:

Невыполненное задание – 0 баллов;

Частично выполненное задание – 1 балл;

Полностью выполненное задание – 2 балла

**Вывод по 3 конкурсу.** Отдых играет наиболее важную роль в восстановлении жизненных сил. Обеденный перерыв – это повод полноценно пообедать в сменившейся обстановке. Выйти хотя бы ненадолго из помещения на улицу. Небольшая энергичная прогулка взбодрит вас, приток кислорода улучшит кровообращение. Вот и мы сейчас отвлечемся от работы и проведем физкультминутку.

**5. Физкультминутка.** (Задания на физическое развитие, на тренировку памяти и на смекалку).

Встаньте все около своих парт. Наклонитесь вправо - влево, вперед – назад, затем опять вправо-влево, вперед-назад. Поморгайте глазами 5 раз. Сожмите руку в кулак и разожмите – 6 раз. Присели на свои места.

А теперь вспомните:

- а) сколько раз вы сделали наклоны? (8 раз)
- б) сколько раз вы моргали глазами? (5 раз)
- в) сколько раз сжали руку в кулак? (8 раз)
- г) сколько всего сделали упражнений? (3 упражнения)

**(За каждый правильный ответ на вопрос команде присваивается балл).**

**6. Самостоятельная работа в группах. (потребительская корзина)**

Как говорил древнегреческий целитель, врач и философ Гиппократ "Мы есть то, что мы едим".

Давайте представим, что вы получили первую заработную плату и пришли в магазин чтобы купить продуктов на неделю. В кошельке лежит 1000 рублей. Какие продукты необходимо приобрести в первую очередь?

<b>Рис 1 кг 100 рублей</b>	<b>Масло сливочное 200 гр 100 рублей</b>	<b>Молоко 1 литр 100 рублей</b>
<b>Макаронны 1 кг 50 рублей</b>	<b>Масло подсолнечное 1 кг 100 рублей</b>	<b>Овощи 1 кг 100 рублей</b>
<b>Капуста 1 кг 50 рублей</b>	<b>Маргарин 1 упаковка 50 рублей</b>	<b>Яблоки 1 кг 100 рублей</b>
<b>Картофель 1 кг 50 рублей</b>	<b>Сметана 1 упаковка 50 рублей</b>	<b>Чай 1 упаковка 50 рублей</b>
<b>Говядина 1 кг 400 рублей</b>	<b>Творог 1 упаковка 150 рублей</b>	<b>Мука 1 кг 50 рублей</b>
<b>Курица 1 кг 200 рублей</b>	<b>Конфеты 1 кг 250 рублей</b>	<b>Сахар 1 кг 50 рублей</b>
<b>Рыба 1 кг 100 рублей</b>	<b>Хлеб 1 булка 50 рублей</b>	<b>Соль 1 кг 50 рублей</b>

## Вывод по 4 конкурсу.

Каждый человек предпочитает рассчитывать свои расходы, исходя из собственных заработков. Но и государство определило приблизительный набор товаров, используемых и потребляемых ежемесячно (или круглогодично) одним гражданином или всей семьей. Это называется потребительской корзиной. Основная часть потребительской корзины – это еда. Но в потребительскую корзину также входит одежда, бытовые приборы, лекарства, обувь, коммунальные услуги, оплата проезда в транспорте, другие мероприятия. Поэтому при планировании трат своего бюджета учитывайте все составляющие потребительской корзины и рассчитывайте так, чтобы заработной платы вам хватило на весь месяц.

## 7. Постановка домашнего задания.

Ваше домашнее задание будет дифференцированным. Вы можете сами выбрать, какое задание вы будете выполнять.

Составить дневное меню для обучающихся с учетом норм потребления килокалорий для девочек 2200-2300 ккал.

Составить дневное меню для обучающихся с учетом норм потребления килокалорий для мальчиков 2400-2600 ккал.

Наименование продуктов	Вес в граммах 3-разовом питании	Килокалории в 100 граммах	Всего килокалорий
Хлеб пшеничный	180	236	424
Хлеб ржаной	170	200	340
Макаронные изделия	20	356	71
Гречневая каша с маслом	80	145	116
Картофель отварной с маслом	300	88	264
Молочная рисовая каша	80	97	78
Сахар, конфеты, печенье	75	399	299
Мясо	160	250	400
Колбасные изделия	100	300	300
Печень, сердце	200	100	200
Рыба	100	73	73

Яйца	50	160	80
Молоко	300	64	192
Творог полужирный	100	121	121
Сыр	15	370	55
Борщ	200	43	86
Рассольник	200	44	88
Овощи	150	60	90
Фрукты	85	45	38
Сок	200	60	120

Время приема пищи	Наименование продуктов	Калорийность продукта
Завтрак	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	Итого килокалорий на завтрак:	
Обед	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	Итого килокалорий на обед:	
Ужин	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	Итого килокалорий на ужин:	

Итого килокалорий в день:

## 8. Итог урока.

Итак, давайте подведем итог сегодняшнего урока.

Ответьте на вопросы:

- **Что на свете дороже всего?** (здоровье)

- **А если стать здоровым ты решил, значит соблюдай ...** (режим) Соблюдение правильного режима в жизни и в условиях производства неотъемлемая часть здорового образа жизни.

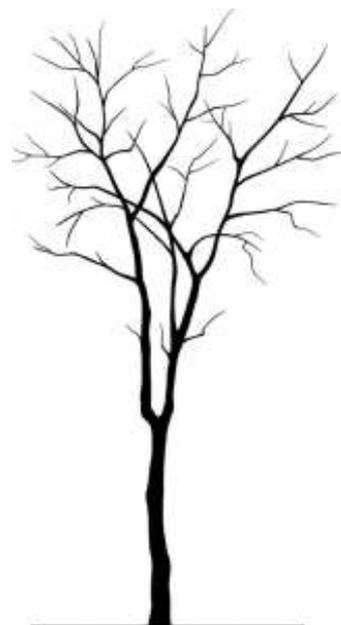
- **Мой предмет не забывай! Все расчеты соблюдай.** (математика) Чтобы быть здоровым нужно дружить с математикой, так как математические расчеты встречаются нам повсюду. Это мы вам сегодня наглядно продемонстрировали.

Теперь давайте определим команду победителей и наградим ее ценными призами, но не забудем и о второй команде, которая также многому научилась и многое узнала на сегодняшнем уроке. (Наградить команду проигравших менее ценными призами.)

## 9. Рефлексия.

А сейчас подойдите к нашему дереву интересов. И прикрепите к нему: зеленый листочек – если вам было интересно на уроке, желтый листочек – если урок показался вам обычным.

### «Дерево интереса»



Спасибо за урок. До свидания

